

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

リアル二刀流

月日の経つのは早いもので、本日二学期の終業式を迎えました。コロナウィルス第5波で、緊急事態宣言が発令されている中、二学期がスタートしましたが、秋の深まりにつれて感染者が激減しました。学校では、少しずつ教育活動が戻りつつありますが、連日オミクロン株の感染が報道されています。年末年始、人の集まる機会が多いと思いますが、しっかり感染対策を行ってください。

あと1週間で新しい年を迎えますが、今年立てた目標が達成できた人もそうでない人も、大切なことは振り返ることです。振り返りは「**内省（リフレクション）**」とも言い換えられます。内省とは、良い面も悪い面も含めて、自身の行いを思い返し、自分の内面を見つめ直すことで、思考や気持ちを整理することです。自分のとった行動がどのような結果に結びついたのかを見つめ、その原因を探し出し、次に同じような状況が起こった時の対策を立てることが大切です。そして、この経験を次の糧にして前向きに捉えることです。

さて、今年の新語・流行語大賞は、大リーグのアメリカンリーグでMVPの活躍を見せた大谷翔平選手の偉業をたたえる「**リアル二刀流／ショートタイム**」が選ばれました。打者で46本塁打100打点、投手で9勝を挙げる鮮烈な活躍で、大谷イヤーを象徴する受賞となりました。

そんな大谷選手の怪物的な野球センスを培ったのが、「**目標管理シート**」だと言われています。自分の夢を真ん中に書いて、その夢を実現するために周囲9×9の合計81マスに細分化し、何をしなくていけないかを、周りに書いていくのです。

大谷選手は、夢を達成するために、高校1年生の時から「目標管理シート」を作成しました。真ん中に「ドラ1・8球団」と書きました。プロ野球のドラフト1位で8球団から指名される選手になりたいという夢をもっていました。

その周りに書いたのが、「コントロール」「キレ」「スピード160km/h」「変化球」「運」「人間性」「メンタル」「体力づくり」の8つです。さらに各要素を実践するために必要な行動について八つずつ計64項目を書き出しました。

例えば、この中の「運」についてですが、次の8つの行動を日頃から心掛けていました。「ごみ拾い」「部屋そうじ」「審判さんへの態度」「本を読む」「応援される人になる」「プラス思考」「道具を大切に扱う」「あいさつ」と書いています。 **【次ページ参照】**

教育専門家の原田隆史さんは、大谷選手の活躍の背景を分析し新聞に寄稿されています。“人が成長できない時、4つの阻害原因があります。夢や目標をきちんと描けていない、そこ至るまでの行動を設定できない、その行動を継続できない、その行動の失敗の振り返りをしていないことの四つです。大谷選手は花巻東高校時代から、このような阻害要因に陥らないよう、徹底して習慣化されていました。そして、4つの要因で最も習慣化するのが難しい「行動の継続」ができていたからこそ、ダントツの満票でMVPに輝いたのでしょう。”

さあ、明日から冬休みに入ります。休み中に夢について考えてみませんか。遠い将来の夢でもいいし、身近な夢でもかまいません。それを考えたら次は、それを実現するために、叶えるために何をすればよいかを考えてください。そして、新しい年を迎えるこの節目にその夢に向かう第一歩を踏み出してみてください。

<毎日新聞 2021.11.20 夕刊>

⑥ 体のケア	① サプリメントをのむ	② FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	⑧ 角度をつける	① 上からボールをたたく	② リストの強化
⑦ 柔軟性	⑧ 体づくり	③ RSQ130kg	リリースポイントの安定	① コントロール	不安をなくす	⑦ 力まない	② キレ	③ 下半身主導
⑥ スタミナ	⑤ 可動域	④ 食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	⑤ ボールを前でリリース	⑤ 回転数アップ	④ 可動域
⑧ はっきりとした目標・目的を持つ	① 一喜一憂しない	② 頭は冷静に心は熱く	⑧ 体づくり	① コントロール	② キレ	⑧ 軸でまわる	① 下肢の強化	② 体重増加
⑦ ピンチに強い	⑦ メンタル	③ 雰囲気 に流されない	⑦ メンタル	ドラ1 8球団	③ スピード 160km/h	⑦ 体幹強化	③ スピード 160km/h	③ 肩周りの強化
⑥ 波をつくらない	⑤ 勝利への執念	④ 仲間を 思いやる心	⑥ 人間性	⑤ 運	④ 変化球	⑤ 可動域	⑤ ライナー キャッチボール	④ ピッチングを増やす
⑧ 感性	① 愛される人間	② 計画性	⑧ あいさつ	① ゴミ拾い	② 部屋そうじ	⑧ カウントボールを増やす	① フォーク完成	② スライダーのキレ
⑦ 思いやり	⑥ 人間性	③ 感謝	⑦ 道具を大切に扱う	⑤ 運	③ 審判さんへの態度	⑦ 遅く落差のあるカーブ	④ 変化球	③ 左打者への決め球
⑥ 礼儀	⑤ 信頼される人間	④ 継続力	プラス思考	⑤ 応援される人になる	④ 本を読む	⑥ ストレートと同じフォームで投げる	⑤ ストライクからボールに投げるコントロール	④ 奥行きをイメージ

大谷翔平選手が高校1年で誓った目標達成に向けた64項目の行動。八つの要素ごとに分かれている。原田さん提供